Меню на 30.05.2025

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Выход блюда 1-3лет | Выход блюда 3-7лет | Пищевые вещества(гр.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) | Витамин С | № рецептуры |
| День 20 |  |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |
| Завтрак | **Рожки отварные с маслом и сахаром** | 150 | 160 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Чай** | 150,00 | 180,00 | 2,60 | 1,80 | 18,80 | 101,70 | 0,4 | 87 |
|  | **Бутерброд с маслом** | 29 5 | 30 5 | 2,30 | 4,36 | 14,62 | 108,00 | 0 | 75 |
| 2-ой завтрак | **Компот из лимонов** | 100 | 100 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
| Обед | **Салат из моркови** | 40,00 | 60,00 | 0,32 | 0,00 | 1,20 | 6,00 | 4 | 56 |
|  | **Суп рыбный из пикши** | 180 | 200 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 118,00 | 19,41 | 12 |
|  | **Гуляш из мяса кур** | 60,00 | 80,00 | 12,02 | 9,51 | 21,80 | 221,40 | 0,072 | 43 |
|  | **Каша гречневая** | 100 | 110 | 5,82 | 5,64 | 26,31 | 179,10 | 0 | 24 |
|  | **Компот из сухофруктов** | 150 | 180 | 0,48 | 0,00 | 23,80 | 90,00 | 0,4 | 85 |
|  | **Хлеб ржаной** | 37 | 40 | 3,04 | 0,55 | 15,36 | 80,04 | 0 | 77 |
| Полдник | **Кофейный напиток** | 150 | 200 | 3,20 | 3,00 | 22,50 | 129,60 | 1,2 | 90 |
|  | **Хлеб пшеничный** | 30,00 | 30,00 | 2,64 | 0,92 | 18,00 | 92,21 | 0 | 76 |
| Ужин | **Сок фруктовый** |  | 100 | 0,57 | 0,11 | 18,34 | 77,00 | 28 | 82 |
| Итого за 20 день |  |  |  | 53,51 | 45,18 | 222,20 | 1547,3 | 57,082 |  |
| Б:Ж:У= 1:1:4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |